

| | | SEGUNDA -02.03.20 | Kcal | TERÇA- 03.03.20 | Kcal | QUARTA- 04.03.20 | Kcal | QUINTA- 05.03.20 | Kcal | SEXTA- 06.03.20 | Kcal | SÁBADO-07.03.20 | Kcal | DOMINGO-08.03.20 | Kcal |
|--------|------------------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|
| ALMOÇO | SOPA | Canja com massinhas / Sopa de coentros | 202/177 | Creme de abóbora com agrião | 177 | Sopa de coentros | 177 | Sopa de espinafres | 177 | Creme de espargos | 177 | Creme de couve-flor | 177 | Sopa de repolho | 177 |
| | PRATO PRINCIPAL | Peito de peru recheado com cenoura c/ arroz | 660 | Bacalhau à Gomes de Sá | 540 | Rojões à Minhota | 976 | Bacalhau à brás | 842 | Lasanha | 719 | Tortilha de pescada | 500 | Frango corado c/ arroz de cenoura | 853 |
| | DIETA | Salmão grelhado c/ batata cozida | 597 | Bifanas grelhadas c/ arroz branco | 710 | Massinha de maruca | 337 | Peru estufado com courgetes c/ arroz branco | 633 | Abrótea no forno c/ batata cozida | 561 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista/ legumes cozidos | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes salteados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 |
| | VEGETARIANA | Rancho vegetariano (grão, massa cotovelos, couve lombarda e cenoura) | | Salsicha vegetariana com salada de massa e cogumelos | | Ensopado de Grão e abóbora com pão torrado | | Esparguete com salteado de cogumelos, ervilhas e courgette | | Almondegas de soja e batata com arroz | | Crepe de lentilhas com pure misto de batata e cenoura | | Salteado de cogumelos com feijão, cenoura e couscous de pimentos | |
| JANTAR | SOPA | Sopa de grão com couve | 315 | Sopa de mogango | 177 | Sopa de agrião | 177 | Creme de tomate com pão torrado | 207 | Creme de courgete com abóbora | 177 | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Bifes de espadarte estufados com batata cozida | 778 | Frango assado com fusili tricolor | 883 | Salada russa de atum (batata, ervilha e cenoura e feijão verde) | 855 | Bifanas de cebolada c/ arroz de legumes | 853 | Filetes de solha no forno c/ macedónia | 439 | | | | |
| | DIETA | Empadão de frango com arroz | 633 | Perca corada c/ batata cozida | 561 | Arroz de aves (frango e peru) | 684 | Maruca assada c/ batata cozida | 561 | Vitela estufada c/ arroz | 837 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes salteados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes cozidos | 60 | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista | 60 | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | |

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

| | | SEGUNDA -09.03.20 | Kcal | TERÇA-10.03.20 | Kcal | QUARTA-11.03.20 | Kcal | QUINTA-12.03.20 | Kcal | SEXTA-13.03.20 | Kcal | SÁBADO-14.03.20 | Kcal | DOMINGO-15.03.20 | Kcal |
|----------------------------|-----------------------|---|--|--|---|---|---|--|---|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|---|----------|
| A L M O Ç O | SOPA | Caldo verde (c/ chouriço) | 213 | Sopa à Lavrador | 254 | Creme de alho francês | 177 | Creme de beterraba | 177 | Creme de cenouras estufadas | 177 | Sopa de feijão com hortaliças | 288 | Creme de abóbora com espinafres | 177 |
| | PRATO PRINCIPAL | Bife de atum à portuguesa com batata cozida | 735 | Caril de peru com arroz | 749 | Massada de peixe (red fish) com delicias do mar | 622 | Moelinhas de tomatada c/ puré de batata | 684 | Bacalhau com natas (batata cozida) | 540 | Carne de vaca à Rio Tinto | 780 | Filetes de pescada fritos c/ arroz branco | 770 |
| | DIETA | Bifana grelhada c/ esparguete | 713 | Peixe espada grelhado com batata cozida | 449 | Grelhada mista c/ arroz branco | 621 | Lombos de pescada assados com molho limão c/ arroz | 688 | Peito de peru estufado c/ arroz ervilhas | 644 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista / legumes assados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes salteados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 |
| VEGETARIANA | Moussaka de lentilhas | | Empadão de esparguete gratinado com feijão e cogumelos | | Chop-suey de seitan com legumes e arroz | | Beringelas recheadas com soja e cogumelos | | Estufado de ervilhas com legumes e arroz branco | | Espetadas de tofu grelhadas com batata cozida e legumes | | Guisado de favas com chouriço de soja | | |
| J A N T A R | SOPA | Creme de courgetes | 177 | Creme de alface | 177 | Creme de feijão verde | 177 | Creme de lentilhas | 290 | Canja com massinhas / Sopa Juliana | 202/ 179 | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Empadão de vaca com puré de batata | 732 | Cacção de coentrada | 574 | Febras de cebolada com arroz de tomate | 749 | Caldeirada de lulas | 681 | Frango assado com esparguete | 849 | | | | |
| | DIETA | Abrótea cozida c/ todos | 486 | Costeletas grelhadas c/ arroz de legumes | 734 | Perca no forno c/ batata assada | 645 | Frango corado c/ esparguete | 596 | Corvina assada c/ batata cozida | 561 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes assados | 60 | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | |

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

| | | SEGUNDA -16.03.20 | Kcal | TERÇA-17.03.20 | Kcal | QUARTA-18.03.20 | Kcal | QUINTA-19.03.20 | Kcal | SEXTA-20.03.20 | Kcal | SÁBADO-21.03.20 | Kcal | DOMINGO-22.03.20 | Kcal |
|--------|-------------------------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|---|----------|--|----------|
| ALMOÇO | SOPA | Creme de courgete | 177 | Sopa de peixe / Sopa de feijão verde | 155/177 | Creme de ervilhas | 291 | Creme de tomate c/ pão torrado | 207 | Sopa de couve flor | 177 | Creme de brócolos | 177 | Sopa de abóbora com couve branca | 177 |
| | PRATO PRINCIPAL | Hamburguer com esparguete | 727 | Choco estufado em tomatada com arroz branco | 744 | Tagliatelli de peru e cogumelos | 530 | Salmão no forno com especiarias e batata doce | 754 | Vitela assada c/arroz alegre | 774 | Pasteis de bacalhau com salada russa (batata, ervilhas e cenoura) | 1311 | Carne de porco Alentejana com arroz branco | 976 |
| | DIETA | Medalhões de pescada estufados com batata cozida | 561 | Frango estufado c/esparguete | 681 | Arroz de peixe (maruca) | 523 | Carne porco assada c/ arroz | 737 | Solha no forno c/ batata cozida | 561 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / esparregado | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes salteados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 |
| | VEGETARIANA | Hamburguer de grão e cogumelos com massa fusilli | | Estufado de soja com abóbora e arroz branco | | Bolonhesa de lentilhas | | Caldeirada de seitán | | Favas de tomatada com arroz branco | | Cogumelos estufados com salada russa (batata, ervilhas e cenoura) | | Guisadinho de tofu com arroz e cenoura | |
| JANTAR | SOPA | Sopa de grão com repolho | 315 | Creme de cenoura e espinafres | 177 | Creme de alho francês | 177 | Sopa de coentros | 177 | Sopa de agrião | 177 | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Perca assada com batatinhas assadas | 645 | Frango estufado com bacon c/ puré de batata | 700 | Salada de atum com feijão frade, com cebola, ovo e coentros | 877 | Pizza de fiambre, milho e azeitonas | 942 | Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas | 654 | | | | |
| | DIETA | Bife de peru grelhado c/ macarrão | 542 | Peixe-espada grelhado com batata cozida | 642 | Carne de vaca estufada c/ fusili | 720 | Pescada estufada c/ arroz | 688 | Arroz de aves | 633 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes assados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes cozidos | 60 | Salada mista | 60 | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | |

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana

| | | SEGUNDA -23.03.20 | Kcal | TERÇA-24.03.20 | Kcal | QUARTA-25.03.20 | Kcal | QUINTA-26.03.20 | Kcal | SEXTA-27.03.20 | Kcal | SÁBADO-28.03.20 | Kcal | DOMINGO-29.03.20 | Kcal |
|--------|-------------------------|--|----------|--|----------|---|----------|---|----------|---|----------|--|----------|--|----------|
| ALMOÇO | SOPA | Sopa de agrião | 177 | Creme de cenoura | 177 | Sopa à lavrador | 254 | Espinafres | 177 | Grão c/ nabiças | 315 | Creme de couve-flor | 177 | Sopa de repolho | 177 |
| | PRATO PRINCIPAL | Bacalhau no forno com broa e batata | 747 | Carne de porco com castanhas com arroz de cenoura | 871 | Bolonhesa de atum | 691 | Almondegas com puré de batata | 817 | Salsichas com couve lombarda e arroz | 906 | Rissoles de peixe c/ arroz de tomate | 775 | Guisadinho de frango com laços | 681 |
| | DIETA | Vitela estufada c/ fusili | 768 | Caldeirada de peixe (maruca e red-fish) | 574 | Frango corado c/ arroz | 678 | Peixe espada grelhado c/ batata cozida | 449 | Solha no forno c/ batata cozida | 561 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salata mista / legumes grelhados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes salteados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 |
| | VEGETARIANA | Empadão de arroz com lentilhas e legumes | | Bolinhas feijão e arroz com salada de batata e espinafes | | Favas estufadas com couscous de cenoura e abóbora | | Seitan salteado com cenoura e courgette, com esparguete | | Macarronada de soja com legumes no forno (brócolos, cenoura e soja) | | Courgette recheada com cogumelos, ervilhas e castanhas | | Barritas de vegetais e grão com esparguete | |
| JANTAR | SOPA | Creme de alho francês | 177 | Sopa Juliana | 179 | Creme de tomate com pão torrado | 207 | Sopa de mistura | 177 | Creme de courgette com abóbora | 177 | | | | |
| | PRATO PRINCIPAL | Jardineira de vaca | 660 | Salmão no forno c/ batata cozida | 754 | Perna de peru assado com arroz alegre | 692 | Lulas estufadas c/ arroz branco | 571 | Souflé de pescada | 492 | | | | |
| | DIETA | Pescada corada c/ batata assada | 645 | Bifes de vaca grelhados c/ esparguete | 620 | Perca assada c/ batata cozida | 561 | Bifes de vaca grelhados c/ esparguete | 620 | Frango estufado com courgetes c/ arroz | 733 | | | | |
| | SALADA / LEGUMES | Salada mista | 60 | Salada mista / legumes cozidos | 60 | Salada mista / legumes estufados | 60 | Salada mista | 60 | Salada mista | 60 | | | | |
| | SOBREMESA | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | Fruta / Doce | 68 / 176 | | | | |

NOTA: Os valores calóricos referentes a salada/legumes e a fruta/doce correspondem a valores médios dos alimentos previstos a disponibilizar

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos

* A opção apenas está disponível ao fim-de-semana